体重＆体脂肪の記録 31 日分

今月の目標　　kg　　%

★体重・体脂肪欄⇒上が朝、下が夜　★グラフ⇒左が朝、右が夜　★体重と体脂肪は色分けするなどご自分で工夫してご使用下さい。

体重																																									
体脂肪																																									
日付																																									